

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN *PREMENSTRUAL*
SYNDROME PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNS**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Pritta Gracia

G0013190

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Surakarta

2016

PENGESAHAN SKRIPSI

**Skripsi dengan judul : Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan
Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UNS**

Pritta Gracia, NIM : G0013190, Tahun : 2016

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi** Fakultas
Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Pada Hari Senin, Tanggal 28 November 2016

Pembimbing Utama

Nama : Rosalia Sri Hidayati, dr., M.Kes
NIP : 194709271976102001

Pembimbing Pendamping

Nama : Ruben Dharmawan, Ir., dr., PhD, SpPark
NIP : 195111201986011001

Penguji

Nama : Dr Yulia Lanti Retno Dewi, dr., M.Si
NIP : 196103201992032001

Surakarta, _____

Ketua Tim Skripsi

Kepala Program Studi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi
NIP. 198305092008012005

Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes
NIP. 196507271997021001

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 18 November 2016

Pritta Gracia

NIM. G0013190

ABSTRAK

Pritta Gracia, G0013190, 2016. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UNS. Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis yang baik, sedangkan kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan psikologis. *Premenstrual syndrome* (PMS) adalah masalah yang penting karena dapat mengganggu kesehatan fisik, mental, dan sosial, sehingga berdampak negatif bagi kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi FK UNS.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada bulan September 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswi FK UNS prodi Pendidikan Dokter angkatan tahun 2013. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 98 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) untuk menilai PMS. Data dianalisis dengan uji *Fisher's exact* ($\alpha = 0,05$).

Hasil: Sebanyak 88,8% mahasiswi mempunyai kualitas tidur yang baik dan sebanyak 98% mahasiswi mengalami PMS. Dari uji *Fisher's exact* didapatkan nilai *Exact Sig. (p)* sebesar 0,787 ($p > \alpha$).

Kesimpulan: Hasil analisis menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan PMS.

Kata Kunci: kualitas tidur, *premenstrual syndrome*, mahasiswi

ABSTRACT

Pritta Gracia, G0013190, 2016. Relationship Between Sleep Quality with Premenstrual Syndrome in Medical Students of Sebelas Maret University. Mini Thesis, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.

Background: Good quality of sleep affects the good physical and psychological health, whereas the poor quality of sleep causes a decrease in physical and psychological health. Premenstrual syndrome (PMS) is a serious problem because it impairs their physical, mental, and social, thus negatively impacting their daily lives. This study aims to determine the relationship between sleep quality with premenstrual syndrome in Medical Students of UNS.

Methods: This study was an analytic observational study with cross-sectional approach. The study was conducted at the Faculty of Medicine Sebelas Maret University, Surakarta in September 2016. The subjects of this study were female medical students of batch 2013. The samples in this study were 98 subjects with the sampling technique using simple random sampling. Instrument used in this study were Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess the quality of sleep and Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire to assess the PMS. The obtained data were analyzed by the Fisher's exact test ($\alpha = 0.05$).

Results: Most of female students (88.8%) have good quality of sleep and as much as 98% of female students experiencing PMS. Fisher's exact test showed the value of Exact sig. (p) was 0.787 ($p > \alpha$).

Conclusions: The analysis test showed that statistically there was no relationship between sleep quality with PMS.

Keywords: sleep quality, premenstrual syndrome, student

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan hikmat yang dilimpahkan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UNS”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak memperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian ini dalam rangka penyusunan skripsi
2. Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi selaku Ketua Tim Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi
3. Rosalia Sri Hidayati, dr., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Ruben Dharmawan, Ir., dr., PhD, SpPark selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Dr Yulia Lanti Retno Dewi, dr., M.Si selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini
6. Kedua orang tua peneliti, Bapak Stephanus Christianoro, ST dan Ibu Yustina Kristiyarini, dr. yang telah memberikan motivasi, nasihat, doa, dan kasih sayang selama ini. Adik peneliti, Emry Arvin Hegel yang telah memberikan perhatian dan kasih sayang kepada peneliti
7. Abraham Sabda Respati sebagai teman terdekat peneliti yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam peneliti menyelesaikan skripsi ini
8. Teman-teman Sugar Mommies yang menghibur dan memberikan dukungan serta semangat kepada peneliti
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang secara langsung maupun tidak langsung ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini disusun, peneliti menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan dalam skripsi ini, sehingga peneliti menerima dengan terbuka adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Surakarta, 18 November 2016

Pritta Gracia

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	
1. <i>Premenstrual Syndrome</i>	6
2. Kualitas Tidur.....	11
3. Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Premenstrual Syndrome</i>	17
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Subjek Penelitian.....	20
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
E. Besar Sampel.....	21
F. Desain Penelitian.....	22
G. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
H. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
I. Instrumen Penelitian.....	25
J. Cara Kerja	25
K. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	27
------------------------------	----

BAB V PEMBAHASAN	30
------------------------	----

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
----------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA	35
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

TABEL	Halaman
Tabel 4.1. Distribusi kualitas tidur dari 98 responden.....	27
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi PMS dan tidak PMS	28
Tabel 4.3. Hubungan kualitas tidur dengan PMS	28
GAMBAR	
Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran	19
Gambar 3.1. Desain Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3. Permohonan Kepada Responden

Lampiran 4. *Informed Consent*

Lampiran 5. Lembar Identitas Responden

Lampiran 6. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 7. Keterangan Cara Skoring PSQI

Lampiran 8. Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment form* (SPAF)

Lampiran 9. Hasil Analisis Data